**Наркотики -** это химиче­ские вещества, большинство из которых от­носятся к токсинам, т.е. к ядам. Все они, вызывая отравление, приводят человека в состояние «опьянения». Опьянение вызывает большое ко­личество новых ощущений. Наркотики употребляют различными способами. Наркотики вызывают сильнейшую зависимость, и человек, пристрастившийся к наркотикам, уже никогда не сможет забыть о них. Наркотики вызывают кучу болез­ней и часто являются причиной несчастных случаев, ранней смерти. По Российскому законодательству за действия с наркотиками предусмотрена административная или уголовная ответственность.

Пробуя наркотик, почему-то все верят, что не станут зависимыми, что их это не коснется, что они смогут удержаться от этой напасти.

Вступая на этот путь, мы даже не представляем, куда он нас приведет. Мы знаем, что зависимость – это ужасно, но по-настоящему не осознаем это и думаем, что это «ужасно» именно нас не коснется.

Сегодня я хочу, чтобы вы узнали, что это за дорога, и поняли, что вступать на нее не стоит. **Никогда!**

|  |
| --- |
| **Как отказать, когда тебя о чем-то просят?*** Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
* Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
* Оставаться спокойным и сказать «нет».
* Объяснить, почему вы говорите «нет».
* Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений. (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).
 |

|  |
| --- |
| Способность сказать «нет» в сложной ситуации делает вас «круче» в глазах других людей |

**Как выходить из-под давления?**

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное - вовремя это **заметить и понять, что на вас «давят»**. Осознать, что вами пытаются манипулировать – это очень важное умение, а манипулировать могут не только люди, но и общество, реклама, СМИ, интернет.

После того, как вы осознали, что на вас давят,

* **не оправдывайтесь;**
* **не отвечайте словами**, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
* **посмотрите этому человеку в глаза** (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
* **будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности**;
* отказ начинайте всегда со слова **"НЕТ"**;
* повторяйте свое **"НЕТ"** вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: **"НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ"**;
* всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
* при усилении давления откажитесь продолжать разговор: **"Я не хочу об этом больше гово­рить"**;
* если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

|  |
| --- |
| **Дорогой друг!**Если ты оказался в сложной ситуации, твои права кем-либо нарушаются, на твои законные интересы посягают или у тебя назревает конфликт с законом, но ты не знаешь, как этого избежать, не отчаивайся! Не принимай скорых опрометчивых решений! Задай вопрос «виртуальному юридическому консультанту». Ответы юриста будут публиковаться на сайте с соблюдением анонимности, а кроме того - направляться на твой электронный адрес.**Если у тебя возникли вопросы, проблемы или просто сомнения в правильности принятого решения, обращайся за помощью!**[**https://podrostok.edu.yar.ru/**](https://podrostok.edu.yar.ru/)Интернет проект «Подросток и закон» |

|  |
| --- |
| **https://s11.stc.all.kpcdn.net/share/i/12/10064226/inx960x640.jpgТебе страшно?** **Тебя кто-то сильно обидел?Такое случается с каждым.** **Как с этим справиться?Давай обсудим. Просто позвони.****Детские телефоны доверия+7 (3952) 24-18-458-800-2000-1228-800-3504-050** |

|  |
| --- |
| Жители Иркутской областимогут проконсультироваться по любому вопросу, связанному с профилактикой наркомании, получить квалифицированную психологическую помощь о любых проблемах зависимости, телефонам «горячей линии»:**Телефон доверия полиции Иркутской области – 8(3952)216888****Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам** **наркозависимости Центра профилактики наркомании - 88003500095**Можно оставить сообщения **о фактах хранения, изготовления, сбыта, рекламе и пропаганде наркотиков, организации и содержании** **наркопритонов.**По каждому факту будет проводиться проверка. |

|  |
| --- |
| **Дорогой друг!**если у тебя возникли вопросыпо проведению социально -психологического тестирования**Ты** **сомневаешься???****http://1.bp.blogspot.com/-c0N6-LXzPdc/U9Bh5vy7RlI/AAAAAAAAARo/7-VL2PMUzus/s1600/test.jpghttp://gov.cap.ru/Content/news/201803/02/Original/soc_psiholog_test.jpgПозвони и получи консультацию****по телефонам региональной горячей линии:****8(3952) 47-82-74, 8(3952) 47-83-54, 8(3952) 47-83-27,****89021716150, 89642161982**с 10.00 до 17.00(кроме субботы и воскресенья) |

****

**#**

|  |
| --- |
| **Уважаемые юноши и девушки!** |
| **Вы - наше будущее!**Вам посчастливилось жить в 21 веке, вы гордо перешагнули в третье тысячелетие. Перед вами необъятные возможности. Но мы хотим Вас предостеречь. Россию постигло горе, опасная зараза – наркомания. Ни в одной стране мира она не распространяется так быстро, как у нас в России. **ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ НАРКОЗАВИСИМЫМИ?** Именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила, стать взрослым, самоутвердиться, кому-то чего-то доказать.**КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?*** во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
* во-вторых, нужно научиться говорить: «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
* http://kgo66.ru/images/images/2017/image_1.jpgв-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.
* никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь-это преследуется по закону
 | Вы знаете, что по всей России в образовательных организациях проводится социально-психологического тестирования. Это государственная профилактическая мера.* в тестировании принимают участие учащиеся с 13 лет исключительно при наличии письменного информированного согласия одного из родителей. С 15 лет, обучающиеся сами дают письменное информированное согласие;
* тестирование не выявляет подростков, употребляющих наркотики;
* основная цель тестирования -изучения личностных особенностей подростков;
* тестирование позволяет вовремя заметить возникающие проблемы в классе, школе, городе и своевременно оказать помощь, принять, необходимы меры;
* основные принципы тестирования: анонимность и конфиденциальность;
* при проведении тестирования допускается присутствие в качестве наблюдателей родителей (законных представителей) обучающихся, участвующих в тестировании;
* тестирование – дело добровольное, однако у каждого гражданина Российской Федерации, наряду с правами, существуют еще и обязанности, так, например, согласно ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.
 | **Это общепринятая социальная норма и требование закона.**Если ты активный,смелый, с твердой гражданской позицией, и тебе не безразлична судьба РоссииМЫ ЖДЕМ ТЕБЯ!!!***#Сделай******ПравильныйВыбор*****http://buduvaty.info/wp-content/uploads/1515/batarei-otoplenija-dlja-dachi-cena_1.png*****http://kredit-inf.ru/wp-content/uploads/2015/09/090215_1252_1.jpg*http://1.bp.blogspot.com/-c0N6-LXzPdc/U9Bh5vy7RlI/AAAAAAAAARo/7-VL2PMUzus/s1600/test.jpg****Позвони и получи консультацию****по телефонам региональной горячей линии тестирования:****89021716150****89642161982**с 10.00 до 17.00 (кроме субботы и воскресенья) |